

这位退休教师好让人敬佩

自掏腰包八万元 连续十年办赛事

6日晚，2020年南通市“祖荣杯”网络象棋邀请赛在移动游戏平台“天天象棋”拉开帷幕，我市28名象棋爱好者应邀参赛。值得一提的是，千余元比赛费用均由南通市启秀中学退休教师张祖荣承担。记者了解到，2012年以来张祖荣每年举办“祖荣杯”乒乓球赛或“祖荣杯”象棋赛，这两项比赛，成为南通仅有的以个人冠名的两项赛事。



张祖荣（左）在一次象棋比赛中

“祖荣杯”乒乓球赛一连办了五届

“祖荣杯”乒乓球赛是我市首个个人冠名的赛事，张祖荣创办此事，缘于他深厚的乒乓情缘。

上世纪60年代中期，张祖荣以优异成绩考进北京师范大学。北师大乒乓球氛围浓厚，不少学生是国家一级、二级运动员，置身于这片热土之中，张祖荣很快学会了打乒乓球，他回忆说：“那时，庄则栋、李富荣、徐寅生等世界冠军曾到北师大表演，当时的热闹情景，我至今历历在目。”

张祖荣大学毕业后，被分配到安徽省望江县某中学任教。大学期间打下的乒乓球基础，让张祖荣成为单位不可或缺的一把好手，他拉出的小弧圈颇具威力，经常代表学校参加县级乒乓球比赛，获得过全县比赛男单冠军。1993年，张祖荣调回家乡南通工作。和望江县相比，南通的乒乓球氛围要浓得多，张祖荣如鱼得水，很快成为南通乒乓圈一名活跃分子。

2011年，张祖荣出资2000元，举办了一次老年乒乓球赛。张祖荣告诉记者，当时有10人报名参加，参赛者都是民间业余好手。这一举动，是给退休居民打造一个竞赛平台，通过竞赛进一步激发大家的锻炼热情，达到更好地以球会友的目的。

一炮打响后，张祖荣产生了把这项赛事打造成一项传统赛事的念头。有人建议张祖荣为每届冠军设立一座奖杯，比赛定为“祖荣杯”，此建议被他采纳。2012年5月，第一届“祖荣杯”热烈召开，吸引了全市20多名好手参赛。记者了解到，2012年至2016年，张祖荣在每年春季举办一届“祖荣杯”赛，每届2000元比赛经费由他一人支付。“比赛费用主要用于运动员、工作人员的餐饮费和纪念

品费用，每届赛事规模均为30多人，大家对比赛评价比较高，我也乐意为大家服务。”张祖荣说。

崇川区乒乓球协会执行会长张利民与张祖荣相识近20年，他参与了几届“祖荣杯”乒乓球赛的筹备工作。张祖荣的爱心让张利民深深感动，2016年他主动提出与老人一起举办第五届“祖荣杯”赛。“比赛经费仍然由张老师承担，我提供了乒乓球拍、乒乓球的物品赞助。能和张老师共办一届‘祖荣杯’，我深感荣幸。”张利民说。

“祖荣杯”效应放大到楚河汉界

承办一次乒乓球赛，对组织者精力和体力的要求较高，随着年龄的增大，张祖荣意识到自己已不太适合再办这类赛事。于是，“祖荣杯”乒乓球赛于2016年画上了句号。“张老师对全民健身领域的贡献并没有结束，这几年他出资举办象棋比赛，成为南通象棋界公认的热心人。”张祖荣的朋友黄小聪说。

和乒乓球一样，象棋也是张祖荣的一项多年爱好。2016年，黄小聪把张祖荣介绍给崇川区和平桥街道北濠东村社区“和平鸽”棋社负责人吴秀富。“和平鸽”棋社是为辖区老年棋迷打造的一个象棋群团组织，一些棋迷技艺不俗，多次在南通市和崇川区的老年比赛中获得佳绩。在这样的环境中弈棋，张祖荣棋力明显提升，对象棋的兴趣更浓了。

2017年的一天，张祖荣向吴秀富建议，如果能在平日下棋的基础上再举办一些比赛，有利于提升大家的水平，也能增强棋社的魅力。吴秀富认为这个建议很好，但比赛经费对大家来说是个难题，因为绝大多数棋友退休工资仅两千多元。张祖荣闻后立马拍下胸脯：“此钱由我解决。”没多久，“祖荣杯”象

棋赛呱呱坠地。

每届“祖荣杯”根据春夏秋冬四个季节分四个阶段举行，年底举行总决赛。有了“祖荣杯”，“和平鸽”棋社的棋迷们不再为没比赛而发愁了，棋社的凝聚力更强，棋迷间的友情更深。为了扩大交流范围，张祖荣每年邀请港闸区老年活动中心象棋队与“和平鸽”棋社进行5人对抗赛，每年还到海门市与拥军等几个社区的棋迷开展联谊赛，活动经费全由他负责。“这几年，棋社的比赛多了，大家的水平也逐渐提高，棋社的凝聚力更强，这方面张老师立了大功。”黄小聪说。

“祖荣杯”年年办缘于回报国家

受新冠肺炎疫情的影响，第四届“祖荣杯”春季赛未能举行，这成为张祖荣的一个遗憾。如何让“和平鸽”棋社棋友乃至南通地区好手有一个切磋棋艺的机会，前段时间张祖荣一直在琢磨这件事。在和崇川区棋类协会负责人张网等交流后，张祖荣决定由该协会主办、他个人承办2020年南通市“祖荣杯”网络象棋邀请赛，应邀参赛的28名选手是来自于崇川区、港闸区和通州区的象棋好手。

吴秀富主动挑起比赛裁判长这副重担。他告诉记者：“担任裁判长，完全是受张老师的直接影响。别看他承办比赛时用钱从不心疼，但平日生活却很节省，大家对他很敬重。”

吴秀富这句话，让张祖荣连连摆手：“和大多数同龄人相比，我是一个幸运者，当年顺利考上高校，走上社会后成为一名光荣的人民教师。如今，儿女均事业有成，我和妻子退休多年，全家人的生活无忧无虑，有能力拿出一些费用举办比赛，丰富老年人的业余生活。迄今为止办比赛花了8万多元。对我来说，这算是回报国家、感恩社会的一种行动吧。”

本报记者王全立

这个始建于上世纪60年代的老小区将迎来蝶变——

“女儿、外孙回来，再也不用住宾馆了”

昨天一早，家住任港路新村的张伯伯和老伴来到社区活动室，对照着公示的新设计房型图，认真挑选着心仪的房型。“我们家的面积有近40平方米，按照更新的政策大概可以拿到一套比原来面积大一些的房子。”张伯伯说，和老伴商量了几天后，老两口更心仪75平方米的两室。这几天，破旧片区更新成为任港路新村居民们的“关键词”，大家遇到时都会问一句：“你家想拿多大的房？”任港路新村建于上世纪60年代至90年代初期，房屋老旧、配套落后。今年，市、区两级党委政府将任港路新村纳入破旧片区城市更新拟实施项目之一，对破旧住宅就地重建，保留现有商圈和学区，提升居住品质。

“希望能早点建成新房子，女儿女婿和两个小外孙回来就再也不用住宾馆啦。”61岁的黄大妈对破旧片区更新充满期待。黄大妈的家是一套使用面积近50平方米的老房子，“平时只有我们夫妻俩感觉还够住，”黄大妈说，可在上海工作的女儿一家回来就显得拥挤了。老房子的房型也让她很不满意，厕所所在厨房的小隔间里，只有不到一平方米大；阳台又小又窄，晾衣服晒被子也不方便。“我和老伴去看过几次新房型图，比较满意90平方米左右的三室。”她笑呵呵地说。记者在走访中发现，大部分居民对破旧片区更新表示期待。

任港路新村共有住宅楼44幢和少量平房，1500多户居民。由于房龄较长，存在问题较多，如屋顶漏雨、外墙剥落等。再加上配套设施严重不足，道路狭窄、绿化较低端，私拉乱接等现象较为普遍，有很大的安全隐患。更新，已经成为大部分居民迫切的诉求，近年来，小区居民多次通过市长信箱等途径反映小区破旧情况，期盼政府进行更新。今年3月，任港路新村启动了首轮摸底调查，五一长假，市、区机关干部挂钩楼幢，同时发动大庆等9个社区，在新村中进行二轮摸底调查，做好政策宣传。

“在这里住了几十年，早就适应了周边的生活配套设施。”居民顾奶奶说，在原区域更新建设新的住宅小区，能继续保持现有的人际圈，也不影响孩子的学区，最重要的是能大大改善现有的居住和生活环境。

本报记者袁晓婕

5·11安利晒腰节 “腰”你来战炫腹新花样

健身房撸铁、暴走夜跑、广场舞、打太极、低碳水、高蛋白……最近几年，一个关注健康全民健身的时代启幕。后疫情时期，科学抗疫，掌握营养和运动知识，养成健康生活方式，更成刚需。

2018年5月11日起，健康圈“扛把子”安利推出“5·11安利晒腰节”，谐音“我要腰”，用诙谐幽默的语言，提醒大众关注腰型，注重吃动平衡，掌握正确的健康塑形方法。

**金瀚领衔塑形导师团
社交平台等你炫腹**

管住嘴、迈开腿，七分吃，三分练，吃动平衡、规律作息，道理都懂，知易行难。经常有立志健身的小伙伴发出灵魂追问，有没有营养健康食谱的推荐，有没有小伙伴组团监督不争气的三分钟热度，健身房关门宅家太久如何操练。

今年的5·11晒腰节，安利邀请了青年演员金瀚出任健康塑形大使，并领衔明星导师团，5月4日起，

在微信的“i挑战星球”小程序上，从营养、运动、心理不同维度，手把手教你科学饮食，减脂塑形，开启为期28天的健康塑形打卡，帮你顺利度过适应期，让塑形小白可以穿衣显瘦，脱衣有肌肉，让健身达人雕刻出腰腹肌轮廓和马甲线。

国民级健身APP Keep，今年首次与5·11安利晒腰节携手，4.27-6.8期间，邀请网友参与#511安利晒腰节腰你好看#话题打卡，无论是宅家、五一长假出行、还是复工复产，一起来在线炫腹。Keep为参与晒腰节的网友安排上了运动塑形期间的营养补充秘籍和多重健康好礼，以及腹肌训练入门、马甲线养成、腰腹初级燃脂、腹肌撕裂等专业课程，唤醒你的健身热情，让好身材来得更容易更专业。

抖音平台上，5月7日发起#511安利晒腰节#挑战赛，过去两年，这一话题的累计播放量已达4.3亿，今年继续邀请网友拼舞技，晒腰线，秀出健康好身材。5月1日起，微博发

起#我来安利晒腰节#互动话题，邀约网友关注合理膳食、科学运动；过去两年，微博这一话题累计阅读量达4亿，让更多网友养成营养+运动的健康生活方式。

**营养+运动
雕刻好腰线构筑免疫力**

“每天少吃一口肉，明年维密我走秀”，T台上的大长腿天使，为了保持身材在背后可没少流汗，从瑜伽到撸铁，从有氧到无氧，这才有了一个个窈窕健康的“小腰精”。

国家卫健委颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确指出：男性腰围≥85厘米，女性腰围≥80厘米即为超标。“腰围越长，寿命越短”可不是吓唬人，以大腹便便为标志的中心型肥胖，表明内脏已经有严重的脂肪堆积，腰围过粗的人，患心脏病、呼吸系统疾病的风险也随之升高。

在防疫抗疫将常态化的背景下，除了戴口罩、勤洗手、减少人员



野生动物；第四，少盐少油，控糖限酒，足量饮水，成年人每天8杯左右（1500—1700毫升），提倡饮用白开水和茶水；第五，合理选用营养素补充剂；第六，确有减脂减重需要，减少日均卡路里摄入15%~20%。

合理膳食的基础上，坚持每日运动30分钟；比如原地跑或走、室内体操、下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等，Keep上的“5·11安利晒腰节”腹部训练课程，就是极佳的居家锻炼选择；另外可在空旷人少或通风良好的户外，进行一些户外身体活动，如慢跑、快走、体操等，同时获得一定日光暴露的机会及时间。